

## Piragüismo, Paracanoë

Un deporte de competición que integra a las personas con discapacidades físico motrices.

Metodología de trabajo:

“Piragüismo para tod@s”

EL asunto de la disCAPACIDAD nunca se entenderá mientras sea un “ELLOS”, “USTEDES” o “AQUELLOS”.



Sólo podrá ser entendido cuando logre ser un “NOSOTROS”

**Autora:**

**Carme Adell i Argiles**

**Técnica y Delegada Paracanoë RFEP**

## **Introducción.**

### **1. Piragüismo: ¿Qué y por qué?**

- 1.1. A quién va dirigida la práctica. “Piragüismo para tod@s”
- 1.2. Principales tipos de deficiencias/discapacidades físico-motrices. Según el **Dr. Josep Oriol Martínez i Ferrer**. Ver Anexo I. *Análisis de las principales deficiencias – discapacidades físico-motrices*.
- 1.3. Piragüismo y discapacidad. Nuevo marco legal y objetivos de éste.

### **2. Recomendaciones para los técnic@s y voluntari@s: ¿Qué se debe hacer y cómo?**

- 2.1. Actitud del técnic@.
- 2.2. ¿Cómo tratar y qué hacer con los deportistas “no convencionales”?
- 2.3. Algunas orientaciones para la inclusión.
- 2.4. Riesgo y seguridad.

### **3. Embarcaciones y material: características y adaptaciones.**

- 3.1. Las embarcaciones.
- 3.2. Las palas.
- 3.3. Equipamiento del palista. Decidir el vestuario adecuado.
- 3.4. Adaptaciones y accesibilidad. Ver Anexo II, *Las adaptaciones en paracanoe*, de Carme Adell.

### **4. Sistema de clasificación y competiciones.**

- 4.1. deportistas con discapacidad física: LTA, TA, A .
- 4.2. Competiciones Oficiales

#### **4.3. Anexos.**

Ver Anexo III, *Formulario de clasificación*

Ver Anexo IV . *Competiciones y calendario 2014*. por Ismael Uali.Ver

Anexo V. *Informe paracanoe 2013*. por Ismael Uali.

## Introducción:

---

Deporte que integra a las personas con discapacidad “Piragüismo para tod@s”.

El piragüismo nunca estuvo incluido como deporte en ninguna de las federaciones llamadas polideportivas, donde se agrupan las personas en función del tipo de discapacidad para practicar diversos deportes. Hoy en día existen, la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), la Federación Española de Deporte de Paralíticos Cerebrales (FEDPC), la Federación Española de Deportes para Discapacitados Intelectuales (FEDDI) y la Federación Española de deportes para Sordos (FEDS). Ninguna de estas federaciones han ofrecido nunca el deporte del piragüismo entre sus asociados.

Por otra parte, existen las federaciones unideportivas como la de piragüismo, la cual a través de diversas disciplinas y modalidades tiene por objetivo el fomento del piragüismo como único deporte, tanto a nivel de competición como de promoción. Además, desde la Federación Internacional de Piragüismo (ICF) y de instituciones como el Comité Paralímpico (ICP) se insta a las diversas federaciones unideportivas internacionales que acojan entre sus deportistas a las personas con discapacidad que quieran practicar su deporte.

La repercusión de estos cambios implica que se abra el paracanoe como modalidad de piragüismo en aguas tranquilas para competición paralímpica. Igual que en su día se ha incluido la canoa femenina, ahora es el momento de la inclusión del paracanoe con la máxima normalidad en todos los campeonatos.

Esta información pretende:

- Concienciar y poder comprender algo mejor alguno de los aspectos de las distintas discapacidades que podremos encontrar en personas que quieran practicar piragüismo.
- Ayudar a tener una idea inicial de los principales aspectos a tener en cuenta a la hora de elaborar un programa de personas con discapacidad que, posiblemente, puedan acudir en tus sesiones de entrenamiento.
- Comprender las barreras de las personas con discapacidad para participar en los Juegos Paralímpicos.
- Conocer y tener recursos para definir el equipamiento adecuado.
- Ser capaces de modificar y adaptar las reglas que faciliten la participación.

- Seguir la normativa de las diversas federaciones de piragüismo (autonómica, española e internacional) con respecto a la inclusión e integración de los palistas con discapacidades.
- Dar respuesta a algunas de las preguntas que, comúnmente, nos formuláis
- Utilizar la terminología correcta para explicar las diversas discapacidades.

## 1. Piragüismo: ¿Qué y por qué?

---

### 1.1. ¿A quién va dirigida esta práctica? “Piragüismo para tod@s”.

La práctica regular de cualquier actividad física o deporte produce beneficios psicológicos y sociales además de los beneficios fisiológicos, también favorece la comunicación y las relaciones sociales. Después de una salida en piragua, el estado de ánimo mejora y la ansiedad y el estrés disminuyen.

El **piragüismo es un deporte** que hace especial énfasis en **las diferentes capacidades perceptivo motrices**, como son el equilibrio y la coordinación **y las capacidades físicas básicas** como la fuerza y la resistencia. La **destreza y la técnica** además de la propia actitud del practicante son factores determinantes para poder realizar este deporte, tanto para piragüistas capacitados como para personas con discapacidad.

Un cuerpo con dificultades motrices en el medio terrestre, se convierte en parte de un objeto deslizante a través del agua. La libertad que las personas con discapacidad obtienen al palear hace que desaparezcan muchos de sus obstáculos.

El contacto con la naturaleza en el medio acuático, ya sea en el mar, río, o lago ofrece sensación de libertad, sentir la velocidad en los desplazamientos de la embarcación, los sonidos y las sensaciones que proporcionan el agua y el viento, el contacto con la fauna, hacer ejercicio físico y un largo etcétera. Poder aprender nuevas habilidades, escogiendo tus propios límites y disfrutar con tus amigos, es una de las mejores razones para hacer piragüismo.

La calidad de vida se basa, entre otras cosas, en poder divertirnos, hacer deporte, disfrutar de la aventura y, también, en poder ofrecer una igualdad de oportunidades y nuevas experiencias a nuestros semejantes. Si todos los técnicos, voluntarios y familiares de las personas con discapacidad entendemos las necesidades de los otros y participamos sin sensiblerías en una atmósfera positiva y en equipo, podemos dar a conocer y promocionar “Piragüismo para tod@s”.

“Piragüismo para tod@s” tiene una clara intención, dar cabida en este deporte a todas aquellas personas que presentan algún tipo de discapacidad, para empezar a trabajar en las líneas de integración e igualdad de oportunidades que han de marcar el deporte federativo español y, de esta manera, poder igualarnos a países como Inglaterra, Italia o Canadá.

**El piragüismo proporciona los mismos beneficios a todas las personas tengan o no discapacidad:**

- Mejora las capacidades perceptivas motrices: coordinación, equilibrio, percepción espacio-temporal.
- Mejora las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia
- Es una terapia para el cuerpo y la mente.
- Es un ejercicio físico saludable.
- Elimina barreras para la movilidad.
- Nos da sensación de independencia.
- Nos permite la interacción con el medio natural.
- Proporciona una experiencia personal.
- Desarrolla la confianza en uno mismo.
- Incrementa la autoestima.
- Nos proporciona feed back constante e inmediato.
- Nos enseña a ajustarnos a nuevas situaciones.
- Es un deporte satisfactorio en todos los niveles de su práctica.
- Nos lleva a experimentar el trabajo en grupo.
- Las adaptaciones pueden ser mínimas.
- Es seguro y económico.
- El equipo es de fácil transporte.
- Accesos en muchos lugares.
- Personas de diferentes edades y nivel de habilidad pueden divertirse juntas.

1.2. **“Análisis de las principales deficiencias-discapacidades físico-motrices”** Doctor: Josep Oriol Martínez i Ferrer. Ver Anexo I.

En este anexo podréis encontrar desarrolladas las distintas tipologías que se producen en una persona a causa de una deficiencia-discapacidad

**DEFICIENCIAS-DISCAPACIDAD FÍSICOMOTRICES ESTABILIZADAS:**

- Poliomiелitis
- Lesión medular
- Espina bífida
- Parálisis cerebral
- Amputaciones
- Parálisis braquial
- Traumatismo craneal
- Deformaciones ortopédicas
- Otras destacables

**DEFICIENCIAS-DISCAPACIDAD FÍSICOMOTRICES PROGRESIVAS:**

- Esclerosis múltiple en placas
- Distrofia muscular: Duchenne, Becker
- Miopatías
- Artritis reumatoide
- Ataxia de Friedrich
- Otras..

**OTRAS ALTERACIONES ASOCIADAS**

- Epilepsia
- Asma
- Diabetes
- Cardiopatías

1.3. **Piragüismo y discapacidad. Objetivos, nuevo marco legal.**

La Federación Internacional de Canoa (ICF) y el Comité Internacional Paralímpico (ICP) incentiva a las federaciones nacionales para que desarrollen programas e iniciativas con el fin de la inclusión del piragüismo en los Juegos Paralímpicos del 2016.

Desde el 2009, la Real Federación Española de Piragüismo (RFEP) ha ido creando equipo y ha participado en los diversos campeonatos europeos y mundiales de aguas tranquilas que se han ido desarrollando hasta la fecha.

El ICP aprueba, en diciembre de 2010, la inclusión del Paracanoe en los Juegos Paralímpicos en el 2016.

La modalidad adaptada de Piragüismo debe tratarse **igual** que el resto de las modalidades. La RFEP es la encargada de la gestión y desarrollo de esta modalidad dentro de las estructuras federativas, para que sea considerada una más entre otras.

Por todo ello se plantea:

- Actuaciones generales a corto y medio plazo:
  - Realizar un cambio en los estatutos de la Federación de Piragüismo con la finalidad de que pueda acoger a deportistas con discapacidad.
  - Contratación de un/una especialista como director/a nacional del proyecto *Piragüismo para tod@s*.
  - Detección de palistas con discapacidad en todo el Estado para que puedan continuar su trayectoria deportiva federativa.
  - Difusión, promoción y formación en los clubes y federaciones autonómicas para que puedan realizar una correcta acogida de los nuevos deportistas.
  - Promoción y difusión del piragüismo adaptado en asociaciones y entidades relacionadas con los diferentes tipos de discapacidad.
  - Soporte técnico a las iniciativas de competiciones o encuentros de integración.
  - Intercambios de Cooperación Internacional de palistas y técnicos
  - Velar por la formación de técnicos, médicos, fisioterapeutas, clasificadores así como personas voluntarias que quieran involucrarse en este proyecto tanto a nivel nacional como internacional.
  
- Actuaciones a largo plazo:
  - Creación de una estructura integrada del deporte adaptado dentro de la federación de piragüismo que recoja toda la estructura piramidal deportiva, desde la promoción, escuelas de iniciación deportiva, competición escolar, competición y alta competición, en cada una de las federaciones autonómicas.
  - Ampliación del número de pruebas 1000 y 500 metros.

- Puntuación de los palistas de la modalidad de paracanoe en la clasificación por equipos.
- Apoyo a las iniciativas de centros de tecnificación, integrados dentro de los clubs o federaciones autonómicas.

### **Objetivos de nuevo marco legal:**

1. Dar oportunidad a través del piragüismo a la **integración social** de personas con diferentes discapacidades. Siempre hay un modelo de Canoa/Kayak que se adapte a sus necesidades para poder disfrutar de forma individual o colectiva, en competición o lúdico.
2. Proporcionar los caminos y la formación necesaria para que todas las personas con discapacidad, desde el más inexperto hasta el deportista de élite, puedan progresar en el piragüismo tanto en Va,a, en kayak como en otros tipos de embarcaciones (OC6, dragones) inherentes a nuestro deporte.
3. Realizar la difusión y la formación oportuna en las federaciones y clubs para que incluyan a los deportistas con discapacidad.
4. Garantizar que la inclusión de estos deportistas se haga con los recursos técnicos, materiales y las condiciones de seguridad adecuadas ayudando a buscar recursos y sponsors.

## **2. Recomendaciones generales para los técnic@s. ¿Qué debo hacer y cómo?**

---

### ***Barreras para la igualdad de oportunidades***

Nuestro objetivo como técnic@s de piragüismo es permitir a las personas con discapacidad que puedan participar plenamente del piragüismo, disfrutando del medio ambiente, el entorno y sus compañeros, cambiando actitudes y buscando los recursos necesarios.

Cuando preparamos un programa dirigido a palistas con discapacidades, hemos de recordar que algunos pueden enfrentarse a dificultades de participación. Estas dificultades pueden ser:

- Falta de oportunidades apropiadas.
- Dificultad al acceso de la información sobre oportunidades de práctica.

- Falta de suficiente confianza para considerar su participación (autoestima).
- Falta de medios para acceder al equipamiento, el transporte y la ayuda necesaria.

Los deportistas con discapacidad no nos llegarán normalmente al club, mayoritariamente habrá que ir a buscarlos, debido a las dificultades descritas anteriormente entre otras muchas. Están acostumbrados a participar solo en deportes apoyados por las federaciones polideportivas en las cuales todos los que compiten son personas con discapacidad, no saben que para muchos de ellos, su grado de discapacidad les permite integrarse plenamente en un club. Puede ser más problema de falta de conocimiento del propio técnic@ por no saber por dónde empezar.

## 2.1. Actitud del técnic@:

El buen técnic@ conoce su deporte, tiene los conocimientos y habilidades para ser capaz de marcar la ruta, ajustando y adecuándola a cada necesidad, simplemente hay que preguntar y preguntar, será mucho más efectivo el resultado cuando conozcas a la persona con la que vas a trabajar.

Algunas sugerencias para los técnic@s:

- Debe tener una *Actitud Positiva*.
- El buen entrenador deber ser un buen profesor.
- La enseñanza para personas con discapacidades no debe diferir de la enseñanza de las personas convencionales o estándar.
- Hay que enseñar la diferencia para poder igualar las similitudes.
- Intentar poner la palabra *persona* delante de la palabra *discapacidad*. La persona es más importante que la propia discapacidad. La persona con ceguera, en lugar del ciego/ciega como persona.
- No jugar a que todos somos iguales: la discapacidad no se debe ignorar, pero tampoco debe ser el foco de atención. Tanto el técnic@ como la persona saben que ésta tiene una discapacidad.
- Buscar más allá de la discapacidad y descubrir al individuo.
- Positivar la habilidad (lo que puede hacer, no lo que no es capaz de hacer).
- A la palabra Discapacidad, quítale la s, Dí-Capacidad.
- No son personas con discapacidad, sino personas con otras capacidades.

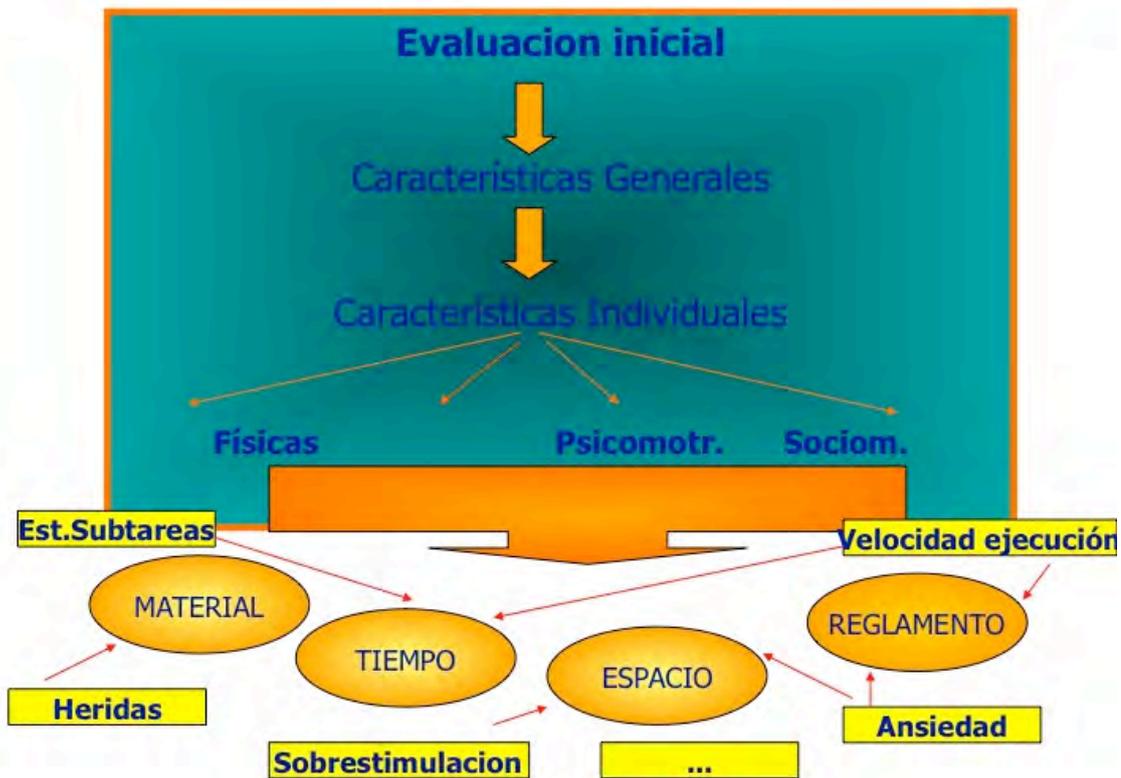
## 2.2. ¿Cómo tratar y qué hacer con deportistas “no convencionales”?

<b>Decálogo de los 10 factores para la planificación de actividades</b>
---

1. **Localización del lugar de prácticas**, considerando la accesibilidad del lugar.
2. **Completar la hoja de información médica** nos proporcionará la información necesaria para evitar potenciales problemas. Tener en cuenta que algunas patologías son invisibles como, por ejemplo, la epilepsia, la diabetes o el asma.
3. **Entrevista con el palista y/o familia si es menor de edad:** informarse sobre el historial médico del participante revisando y comentando los aspectos relevantes.
4. **Valorar las habilidades del futuro palista:** cada discapacidad afecta de manera individual, tanto física como emocionalmente.
5. **Determinar la autonomía en el agua:** la confianza y habilidad que el alumno tenga en el agua también determinará su potencial como piragüista.
6. **Determinar y escoger el tipo de chaleco salvavidas y talla del mismo.** La utilidad del chaleco será real si dejamos clara la eficacia del mismo.
7. **Establecer una apropiada relación numérica alumno/técnico (ratio)** teniendo en cuenta que el criterio a seguir para determinar la ratio debe ser:
  - Nivel de habilidad del alumno.
  - El medio favorable donde se realicen las prácticas (piscina, río, lago, mar, canal).
  - Condiciones climatológicas en el momento.
  - Nivel de discapacidad y/o de autonomía.
8. **Completar las adaptaciones y el equipamiento con el alumno.** Hay que estudiar todas las posibles adaptaciones experimentando con el palista y teniendo en cuenta su feedback, determinar qué adaptaciones le serán de más ayuda. Ir modificando según su adaptación.
9. **Escoger el vestuario adecuado.** El alumno necesita la ropa adecuada por dos razones:

- para repeler el viento, el agua y la insolación,
- para regular la temperatura y confortabilidad del cuerpo.

**10. Evaluar y decidir si el alumno debe y/o puede iniciarse en un grupo o es mejor que lo haga de forma individual para, más tarde, integrarse en una práctica colectiva.**



(Esquema realizado por Silvia Dalmau)

Las actividades del piragüismo deberán desarrollarse y planificarse teniendo en cuenta **los parámetros determinantes en toda actividad física:**

- Nivel de condición física.
- Nivel de habilidades y destrezas básicas.
- La capacidad de equilibrio y coordinación dinámica general.
- Tono muscular, si es habitualmente pronunciado, reducido, fluctuante, etc.
- Balance muscular y articular para detectar posibles contracturas, deformidades, alteraciones funcionales, etc.
- Alineación de la columna por si existieran alteraciones en sus curvas naturales.

- Capacidades perceptivo-motrices en relación al manejo de móviles.
- Capacidad de comprensión e interpretación de los mensajes que pueda recibir.
- Medios que utiliza la persona para comunicarse y expresar sus emociones.
- Capacidad de relación y necesidad de satisfacer las inquietudes personales.

### 2.3. Algunas orientaciones metodológicas para la inclusión

El abanico de inclusión puede abarcar cinco diferentes enfoques a la hora de planificar una sesión. Pueden ir desde actividades totalmente abiertas a la participación en actividades totalmente segregadas. Cada enfoque tiene como objetivo fomentar y capacitar a las personas con discapacidad y sin discapacidad en las sesiones deportivas y mejorar la calidad de su participación.

**Actividades abiertas.** Todos hacen la misma actividad sin adaptaciones y sin modificaciones.

**Actividades modificadas.** Todos hacen la misma actividad con adaptaciones para desafiar a los más capaces y apoyar la inclusión de todos

**Actividades paralelas.** Los deportistas están agrupados por niveles de habilidad, todos hacen la misma actividad pero adecuado a sus propios niveles.

**Actividades separadas** planificadas a propósito para trabajar individualmente o en grupo con personas con discapacidad.

**Actividades deportivas** para personas sin discapacidad que participen con las adaptaciones, esto sería el reverso de la integración.

Una sesión de entrenamiento (inclusivo o no), no se puede planificar sin el conocimiento de los componentes que forman el grupo.

Al considerar las diferencias individuales, deberemos tener en cuenta que las personas que presentan alteraciones o desórdenes en algunos de sus parámetros neurológicos, fisiológicos, anatómicos, cognitivos, etc., necesitan un tipo de atención personalizada para poder definir con objetividad las posibles motrices en función de sus discapacidades.

La inclusión de las personas con alguna discapacidad en la práctica del piragüismo, al principio, debe entenderse en un contexto utilitario (turístico o de recreo). No interesará tanto el rendimiento deportivo, ni el aprendizaje excesivamente tecnificado, si no más bien el proporcionar al nuevo palista una sólida toma de contacto con este deporte, a partir de la cual éste pueda

consolidar los conocimientos y el aprendizaje de la coordinación y de las habilidades básicas específicas.

La idea fundamental es conseguir una autosuficiencia mínima, teniendo en cuenta las habilidades de cada palista y sin perder de vista, en ningún momento, la seguridad del practicante.

#### **2.4. Riesgo y seguridad:**

El concepto de seguridad debe ser el mismo para todos, personas con discapacidad o convencionales.

Es competencia del técnico@ la seguridad de todos l@s palistas, **en todo momento**. Introducir nuevas técnicas, riesgos y retos solamente deberá llevarse a cabo si los palistas están preparados para ello y si se dispone de los materiales adecuados.

La percepción del riesgo es variable. El riesgo preocupa a todos, pero el elemento de riesgo es exagerado a veces para algunas personas con discapacidad. La buena comunicación y las explicaciones son de vital importancia para la percepción del riesgo y para estar preparado ante una posible reacción.

El riesgo se debe poder manejar según el nivel. Es responsabilidad del técnico@ informar al palista de los riesgos a los que se expone. La última decisión la debe tomar la persona.

Para algunos palistas con discapacidad, deben tenerse en cuenta algunas medidas adicionales de seguridad, practicando en lugares seguros (piscinas), y/o con seguridad adicional (medios externos como una lancha motora).

### **3. Embarcaciones y material: características y adaptaciones.**

Cuando elaboramos una actividad dirigida a personas discapacidades, nos hemos de centrar en sus habilidades individuales, no podemos perder de vista que la elección del equipo y del material junto a los compañeros con los cuales se va a integrar en la realización de la actividad es muy importante para evitar frustraciones, derivadas de intentar usar un material no adecuado a las necesidades específicas de los participantes.

Teniendo en cuenta los distintos tipos de embarcaciones que podemos encontrar en un club y en el mercado, la elección de la embarcación puede ser, a menudo, sólo temporal. Las primeras dificultades iniciales de estabilidad, equilibrio, independencia, direccionalidad, posiblemente puedan resolverse con compartir embarcaciones de más de un tripulante. Con el paso del tiempo y observando a la persona deberíamos poder deducir a priori qué tipo de

embarcación es la más adecuada. Según el objetivo marcado, la progresión que observemos o el interés, nos marcarán otra infinidad de posibilidades.

Nuestro deporte tiene la grandeza de tener tanta variedad de embarcaciones como personas con discapacidad existen. No me he encontrado hasta la fecha que alguien que quiere hacer piragüismo, no lo pueda hacer por falta de un modelo de embarcación adecuado.

En los inicios, es mucho más importante adecuar y alinear el cuerpo con una postura lo más adecuada posible que el tipo de embarcación que pueda utilizar.

Otro tema son las embarcaciones para la competición. En este caso está reglada entre otras cosas por la longitud máxima y el peso mínimo, pero en ningún caso, impide competir con una longitud más corta y con mayor peso. Estamos empezando y si no hay ventaja hay que facilitar la participación.



*Una embarcación sin flotabilidad interior, no es adecuada para nadie, aunque sea de plástico*

### 3.1. Las embarcaciones, medidas reglamentarias, tipos...

Medidas de las embarcaciones oficiales para competir en Paracanoë:

<b>K1</b>		<b>V1</b>	
<b>Longitud máx.</b>	<b>520 cm.</b>	<b>Longitud máx.</b>	<b>730 cm.</b>
<b>Ancho máx.</b>	<b>50* cm.</b>	<b>Peso min.</b>	<b>10 kg. (sin AMA)</b>
<b>Peso min.</b>	<b>12 kg.</b>		
* Medido a 10 cm de la base longitudinal del casco de la embarcación.			

La flotabilidad de las mismas es **importantísima**, especialmente, cuando enseñamos a niños y a personas con otras capacidades.

En un club encontraremos diversos tipos de material, a menudo, según su disciplina, que tendremos que adecuar. **La estabilidad, la maniobrabilidad y el peso pueden variar mucho según los distintos modelos de embarcaciones.** Para los cursos de iniciación, el peso, la flotabilidad, la durabilidad y el material de que estén hechas (plástico, fibra, hinchables de plástico...) las embarcaciones son factores a considerar. Su uso será sólo transitorio, ya que, una vez superadas las dificultades iniciales y adquirida la seguridad y los conocimientos suficientes, la persona con deficiencias podrá pasar a utilizar kayaks «normales».

**Una consideración a tener en cuenta** al determinar la embarcación adecuada **es la seguridad tanto en el embarque–desembarque como** cuando se está en el agua. La dificultad en el embarque indica complicación en el desembarque y, por supuesto, también en caso de vuelco.

**Las embarcaciones de equipo:** Kayaks, Canoas y Va'a, OC6, dragones, **nos pueden proporcionar infinidad de posibilidades** para integrar personas con discapacidad junto a personas convencionales. La posibilidad de formar equipo, de participar personas de ambos sexos, de distintas edades e incluso de diferentes niveles, de distintas discapacidades, nos abre una de las mayores posibilidades de inclusión y enseñanza del piragüismo, a la vez que nos permite, simultáneamente, incluir más personas con discapacidad en la misma embarcación.

### **Kayak abierto, sit-on-top:**

Es fácil de entrar y salir de él ya que no tiene cubierta, pero no ofrece protección para el frío. Es difícil adaptar sus asientos para alumnos con problemas de equilibrio. En caso de volcar, el piragüista no queda atrapado por la bañera.

Por su parte, los kayaks abiertos, con bañeras muy grandes, como algunos kayaks de mar o incluso los hinchables, pueden ser las embarcaciones más adecuadas en algunos casos con buen tiempo.

**Los kayaks de mar:** de bañera grande con reposapiés laterales o al fondo, respaldos con riñonera, con tambuchos hacen que el kayak tenga una flotabilidad extra, con timón, y/o orza. Tienen una gran capacidad de almacenamiento y ofrecen la posibilidad de cargar en lugar seco y seguro las prótesis e incluso las sillas desmontadas. Todo ello hace que sean unas buenas embarcaciones para más de un día de actividad (expediciones), e implica que el desembarque será distinto cada día.

### **Las canoas.**

Las canoas canadienses abiertas ofrecen un amplio espacio para las piernas, son muy estables y de asientos generosos. Se suele ir sentado o,

algunas veces, apoyando las rodillas. La propulsión se realiza con una pala de una hoja y, en algunos casos, se puede incluso adaptar una silla en su interior.

Es fácil de hacer las transferencias al embarcar y desembarcar.

Para aumentar la estabilidad, se pueden ensamblar varias canoas en forma de catamarán y formar equipos, incluso se puede llevar a alguna persona que por su grado de discapacidad no palee y sólo participe de la actividad.

La forma convencional de los asientos impide, a priori, el soporte lumbar, aunque es muy fácil hacer adaptaciones de diferentes asientos.

### **La Va'a.**

**Es una canoa.** Es una embarcación de origen polinesio donde la propulsión se lleva a cabo con una pala de una hoja, como la de la canoa. Lleva un Ama (flotador) en el lado izquierdo. Se va sentado, por lo que facilita la participación de más personas y aumenta la estabilidad. Las hay de una, dos, cuatro e incluso de seis personas (OC6). Si se juntan dos se convierten en catamaranes de ocho y doce personas, ideales para la iniciación en grupo.

### **3.2. Las palas:**

Son el **instrumento de propulsión del palista**. Es la pala la que define el tipo de embarcación que se utiliza (un kayak o una canoa).

Las palas pueden ser:

- **de doble hoja:** las que se utilizan en kayak.
- **de una hoja:** la que se utiliza en canoa.

En kayak siempre se va sentado, en canoa, depende del modelo se puede ir arrodillado o sentado en diversas posiciones.

Las palas las podemos encontrar en infinidad de longitudes, pesos, materiales, formas de la hoja (cuchara) y con distintos ángulos (giro). Tradicionalmente, las hojas de palas de kayak están colocadas con un giro que puede oscilar entre 60° y 90° una hoja de otra.

Para personas que se inician y para personas con discapacidad, especialmente con dificultades intelectuales, a menudo es recomendable utilizar la pala sin giro e incluso, en algunos casos, pintar una de cada color.

**Existen palas de diestros y de zurdos**, según la mano que se utilice para efectuar el giro.

No puedo dejar de pasar por alto el reivindicar el verbo palear, yo paleo, tú paleas, él palea, nosotros paleamos, vosotros paleáis, ello palean. Si utilizamos una pala, vamos a palear (no a remar). Somos palistas. El remo es otro deporte, con otras reglas. Aprovechemos ahora que vamos a iniciar a

personas nuevas, a veces con dificultades de comprensión, a enseñarles nuestro mundo con propiedad.

### **3.3. Equipamiento del palista. Decidir el vestuario adecuado.**

El palista necesita la ropa adecuada por dos razones:

- para repeler el viento, el agua y la insolación,
- para regular la temperatura y confortabilidad del cuerpo.

Una primera experiencia sin la ropa adecuada puede ser ruinosa. Hay que tener en cuenta que el riesgo de hipotermia es más elevado en aquellas personas que tienen reducidas las sensaciones, ya que pueden, por ejemplo, pueden tener la parte insensible de su cuerpo congelada y no ser conscientes de ello.

Asimismo, las personas que necesitan prestar atención de forma especial a su piel, deben ir siempre bien cubiertas, aún cuando el calor invite a llevar pantalones cortos. Evitar que el agua, el viento o el frío traspasen la ropa es siempre conveniente.

La protección de las nalgas, pies y manos, es especialmente importante, tanto dentro de la embarcación como fuera de ésta. Los pantalones y camisetas largos pueden ser más apropiados.

Es aconsejable un gorro o visera para cubrirse la cabeza, tanto para protegerse del frío como del sol. Se debe tener en cuenta la ropa seca de recambio para después de la navegación. Durante el ejercicio normalmente no se pasa frío, es al finalizar cuando uno se da cuenta de que está mojado y la sensación de frío se siente simplemente con el paso de una leve brisa.

### **3.4. Adaptaciones y accesibilidad.**

(Ver Anexo II “Las adaptaciones en Paracanoe” de Carme Adell).

¿Por qué adaptamos el equipamiento?

- Confort del palista.
- Seguridad del palista y del técnico@
- Facilitar las transferencias.
- Mejorar el rendimiento.
- Integración.

## **La accesibilidad**

Fuera del lugar donde estemos acostumbrados a realizar nuestras actividades, los accesos siempre supondrán un problema si no hemos estudiado previamente el lugar de embarque y desembarque. Este último, en ocasiones, es más comprometido después de realizar una actividad y acumular el cansancio que pueda suponer la misma.

### **Existen una serie de puntos a considerar en los accesos:**

- Asegurarse que es posible embarcar.
- Distancia al agua desde el lugar más cerca de acceso, carretera, campo, etc.
- Tipo de suelo que vamos a encontrar (cemento, arena, gravilla, césped). Gradiente del suelo.
- Si existen escaleras y si éstas están protegidas con agarres o barandillas.
- Posibles obstáculos (barreras, cercas, vallas publicitarias, etc.)
- Si en el lugar hay suficiente espacio para moverse todos los palistas con todo el material (embarcación, palas, sillas, muletas...)
- Si existe algún lugar para parar o desembarcar en caso de necesidad.
- Si hay servicios, WC. Duchas.
- Vestuarios, suficientemente amplios para girar con una silla de ruedas.
- Hay que buscar siempre solución a los posibles problemas.

## **4. Competición y sistema de clasificación:**

Como he reflejado en la introducción, son las instituciones superiores ICF, IPC, RFEP, las que instan a las respectivas federaciones unideportivas a acoger entre sus deportistas a las personas con discapacidad.

La ICF es la responsable de establecer las clasificaciones y determinar los criterios de participación en cada una de las categorías. Tiene como objetivo incluir a las personas con discapacidad en las competiciones internacionales.

Los palistas con discapacidad se agrupan por niveles similares de habilidad funcional. En cualquier caso, la ICF reconoce y acepta que dentro de las distintas categorías haya personas que tengan ciertas desventajas a la hora

de competir en sus embarcaciones adaptadas. Sin embargo, cualquier palista puede competir en una categoría superior.

---

La ICF está actualmente trabajando con el Comité Paralímpico Internacional (IPC) para armonizar un sistema de clasificación estándar para todas las federaciones.

La ICF en colaboración con la Federación Internacional de VAá (IVF) reconoce las embarcaciones Va'a como el modelo de canoa para las personas con discapacidad para los campeonatos oficiales en aguas tranquilas. Se va sentado, se le puede dar más o menos estabilidad hacia un lado u otro, según el equilibrio que se necesite, la bañera es grande, etc. Entra a formar parte de las clasificaciones.

#### **4.1. Clasificaciones para deportistas con discapacidad física**

Se establece oficialmente para empezar la acogida de personas con discapacidad física en tres categorías absolutas **LTA, TA, A**.

Esto es lo que se publicó en sus inicios a principios del 2009, desde la fecha ha cambiado considerablemente, los parámetros están variando aunque no están publicados oficialmente. El comité de clasificación del IPC está elaborando un nuevo Código de Clasificación, consultando con las respectivas federaciones internacionales. Una comisión de expertos, técnicos, fisioterapeutas y médicos internacionales tienen marcado un calendario para su estudio, elaboración y publicación posterior. Este entrará en vigor el 2017.

**“LTA”**: palistas con discapacidad que pueden usar funcionalmente piernas, tronco y brazos:

---

- Amputados
  - Con lesión medular a nivel S1 (zona sacro)
  - Parálisis Cerebral Clase 8 (CPISRA)
- **“TA”**: palistas con discapacidad que tienen una cierta movilidad de tronco y brazos pero que no son capaces de impulsar la embarcación por medio de la transmisión de la fuerza de los pies, de forma controlada y continuada, usando el reposapiés, debido a una debilidad funcional significativa. También aquellos que necesitan asientos adaptados porque no pueden aprovechar la fuerza de apoyo de sus miembros inferiores.
- Amputados bilateralmente a la altura de la rodilla o a la altura del cuádriceps.
  - Combinación de lo anterior, de forma que una pierna sufre amputación localizada a la altura de la rodilla y la otra a la altura del cuádriceps.
  - Con lesión medular a nivel L3 (zona lumbar) o una lesión incompleta a la altura de la L1; o la combinación de las anteriores lesiones.
  - Parálisis Cerebral Clase 5 (CPISRA)

- “A”: palistas con discapacidad que no poseen funcionalidad en el tronco pero sí en brazos y/o hombros. Estos palistas probablemente tienen también un cierto equilibrio en la posición sentada.
  - Parálisis Cerebral Clase 4 (CPISRA)
  - Con lesión medular completa a nivel T12 (zona abdominal y pecho) o una lesión incompleta a la altura de la T10 (zona inmediatamente por encima de la zona lumbar).

Al observar a los palistas que compiten, no deberíamos especular si les corresponde o no la categoría, no podemos ni debemos juzgar. Hay un grupo de expertos clasificadores técnico@s, médicos y fisioterapeutas que realizan su trabajo con la máxima profesional siempre pensando en el beneficio del deportista.

Por otra parte, nos están llegando solicitudes de participación de deportistas con otras discapacidades (parálisis cerebral, ciegos, con deficiencia intelectual...) No podemos clasificar a todos, porque no está estipulado y porque no sabemos, pero, en un principio, visto sus informes médicos podrán participar en categoría LTA, siempre que sus técnicos consideren que pueden ser capaces de hacer la distancia y de valerse por sí mismos en el manejo de la embarcación con unos tiempos razonables.

Como no he dejado de repetir hay otras posibilidades de piragüismo, no todo esta basado en la competición.

En función del interés y del número de participantes, se podría plantear en un futuro nuevas formas. Según reza el lema, *Always moving forward. Siempre miramos hacia adelante.*

### **Algunas implicaciones en la navegación que pueden afectar a los deportistas en mayor o menor parte según los diferentes tipos de clasificación y discapacidad.**

- Dificultades en el agarre de la pala.
- Falta de fuerza para “impulsar y tirar”, el tríceps no tiene fuerza. En este caso, es conveniente palear más bajo e ir más lento.
- Falta de control en los movimientos debido, por ejemplo, al “temblor”. Una pala más pesada puede disminuirlo.
- Lados descompensados. Considerar utilizar pala con giro derecha o izquierda según lado más afectado.
- Considerar reducción de ángulo de giro 60°, 70°.
- Habilidad de nadar (floja o poca). Recomendar no olvidar natación adaptada.
- Susceptible a los cambios de temperatura (frío y calor).
- Lesiones (medulares) que afectan el equilibrio del tronco.
- Dificultad en el soporte en el asiento, y en los soportes laterales de la espalda.

- Utilizar embarcaciones que permitan la fácil salida de las mismas. Practicar caídas al agua.
- Equilibrio, modificar asientos, bajando el centro de gravedad, disminuye la eficiencia de la palada.
- Distribuir el peso del palista al sentarse en el centro de la embarcación, observar, de vez en cuando, si ha habido desplazamiento.
- Buscar adaptaciones para la pala. Probar a utilizar la pala de doble hoja en la canoa, el agarre puede ser más fácil para ciertas dificultades en las manos.
- Ensayar diferentes técnicas para los anclajes-apoyos y las propulsiones orientadas. Utilizar el flotador de pala, y la ayuda del monitor.
- Palear en embarcaciones de más de un tripulante, dobles, tipos K-2, Va'a canoas... en un inicio el compañero puede ayudar en el equilibrio. Estar preparado para dar soporte en un posible desequilibrio.
- Iniciarse en lugar seguro, por ejemplo, una piscina.
- Utilizar vídeos o material alternativo para la enseñanza de la técnica.
- Atención a la temperatura, especialmente al frío.
- Dificultad para embarque y desembarque (prever ayuda adicional).
- Dificultades para acceder al lugar del embarque, por ejemplo, el suelo de arena de playa es demasiado blando.
- Dificultades para hacer la transferencia directa desde la silla a la embarcación o pontón (embarcadero demasiado alto, a veces abrasador). Es conveniente, colocar anillas para agarrarse.
- Dificultades para entrar y salir de la embarcación, (bañeras estrechas).
- Si la embarcación está estable en el agua, quizás es capaz por sí mismo de hacer la transferencia desde su silla de ruedas a la embarcación directamente.
- Ayudar a transferir en una parte del proceso. Desde la silla a un punto medio y después a la embarcación.
- Si tenemos una playa o una orilla podemos sentar el palista en seco y, después, desplazarlo al agua empujando la embarcación.
- Preguntar si necesita ayuda y que le diga en qué momento necesita esta ayuda. ¡Cuidado con la espalda del que ayuda, utilizar flexión de piernas, no cargarse la espalda en la ayuda!
- El palista puede llevar aparatos accesorios (catéter). Asegurarse que no se desplazan de sitio al hacer las transferencias.
- Dificultades al sentarse, asegurarse que puede salir nadando o flotando en caso de vuelco.
- Protecciones y adaptaciones alrededor del asiento.
- Protecciones para la piel en el asiento y en las piernas que no utiliza.
- Un correcto ángulo del asiento evitara que el palista se deslice hacia delante del asiento.

- Un aparato para fijar y colocar el muñón protegerá que la persona se deslice.
- Si la persona lleva una prótesis que se pueda mojar, posiblemente pueda acceder con la misma.
- Las piernas deben estar dentro de la embarcación, pero al inclinar la embarcación, la pierna que queda más alta cambia de posición al lado contrario y esto puede afectar el equilibrio.
- Las piernas deben estar separadas, colocar algo que no entorpezca la salida.
- Cinturones como de los aviones para sujetarse ambas piernas pueden ser eficaces, pero antes probar en una piscina cómo soltarse y si se puede.
- Dificultad en equilibrar la embarcación para los amputados de un lado, utilizar pesos para equilibrar.
- El palista debe saber que va a pasar con su silla mientras realiza la actividad, un lugar seguro es el coche. No jugar con ella, ni sentarse, sin permiso. Las sillas plegables quizás se pueden llevar en la propia canoa. Las sillas eléctricas deben transportarse en coche.
- Dificultades en el agarre de la pala. Los *amputados* del alguna parte de los *miembros superiores*, brazos, manos...
- El muñón puede estar propenso y expuesto a lastimarse si no se protege adecuadamente.
- Utilizar las prótesis que se puedan mojar, y tener previsto bolsas estancas para las prótesis que no se puedan mojar.
- El equilibrio y la habilidad puede estar afectados.
- La dificultad en el agarre de la pala puede solventarse en utilizar palas adaptadas.
- Adaptar las palas de canoa debajo del muñón, utilizar el chaleco.

#### **4.2. Competiciones oficiales.**

*Pruebas en competición de campeonatos oficiales del mundo o europeos, sobre una distancia de 200metros.*

<b>HOMBRE</b>	<b>CATEGORIAS</b>			<b>MUJER</b>	<b>CATEGORIAS</b>		
<b>K1</b>	<b>LTA</b>	<b>TA</b>	<b>A</b>	<b>K1</b>	<b>LTA</b>	<b>TA</b>	<b>A</b>
<b>V1</b>	<b>LTA</b>	<b>TA</b>	<b>A</b>	<b>V1</b>	<b>LTA</b>	<b>TA</b>	<b>A</b>

*En febrero del 2014 el ICP presenta el programa oficial (revisable) de competiciones para los Juegos Paralímpicos Río 2016*

<b>HOMBRE</b>	<b>CATEGORIAS</b>			<b>MUJER</b>	<b>CATEGORIAS</b>		
<b>K1</b>	<b>LTA</b>		<b>A</b>	<b>K1</b>	<b>LTA</b>		<b>A</b>
<b>V1</b>		<b>TA</b>		<b>V1</b>		<b>TA</b>	

#### **4.2. Anexos.**

Ver Anexo I. *Análisis de las principales deficiencias – discapacidades físico-motrices.*  
Dr. Josep Oriol Martínez i Ferrer

Ver Anexo II. *Las adaptaciones en paracanoe,* de Carme Adell.

Ver Anexo III, *Formulario de clasificación. ICF*

Ver Anexo IV . *Competiciones y calendario 2014.* por Ismael Uali.

Ver Anexo V. *Informe paracanoe 2013.* por Ismael Uali.